

PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SMA N 6 GORONTALO UTARA

DEVELOPMENT OF SHOOTING DRILL VARIATIONS FOR SOCCER AT SMA N 6 NORTH GORONTALO

¹Mohamad Zais Lagarusu, ²Suprianto Kadir, ^{3*}Arief Ibnu Haryanto, ⁴Agung Prasetyo

^{1,2,3*,4} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo

Kontak koresponden: arief_haryanto@ung.ac.id

ABSTRAK

Kemampuan *shooting* merupakan salah satu keterampilan penting dalam permainan sepak bola, namun hasil observasi pada kegiatan ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 6 Gorontalo Utara menunjukkan bahwa latihan *shooting* masih kurang bervariasi dan belum dilakukan secara rutin serta sistematis. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan shooting dalam permainan sepak bola, mengetahui tingkat validitas produk, serta menguji efektivitas produk terhadap ketepatan shooting. Penelitian menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Subjek uji coba terdiri atas 20 peserta, yaitu 5 peserta pada uji coba kelompok kecil dan 15 peserta pada uji coba kelompok besar, sedangkan uji efektivitas melibatkan 12 peserta. Validasi produk dilakukan oleh tiga ahli yang terdiri atas ahli materi sepak bola, ahli media, dan ahli bahasa. Instrumen penelitian berupa angket validasi, angket uji coba, dan tes ketepatan shooting. Data dianalisis secara deskriptif melalui persentase dan uji *paired sample t-test* untuk menguji efektivitas produk. Hasil penelitian menghasilkan 10 variasi latihan shooting. Validasi ahli memperoleh persentase 87% dengan kategori sangat valid, sedangkan uji coba kelompok kecil dan kelompok besar masing-masing memperoleh 80% dengan kategori valid. Hasil uji efektivitas menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 ($<0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan hasil ketepatan *shooting* antara pretest dan posttest. Dengan demikian, produk variasi latihan *shooting* yang dikembangkan dapat digunakan sebagai alternatif latihan untuk mendukung peningkatan ketepatan *shooting* pemain sepak bola.

Kata Kunci: sepak bola; variasi latihan; *shooting*; ketepatan *shooting*

ABSTRACT

Shooting ability is a crucial skill in soccer; however, observations of the extracurricular program at SMA Negeri 6 North Gorontalo revealed that shooting drills lacked variety and were not conducted systematically or consistently. This study aimed to develop a variety of soccer shooting drills, determine the product's validity, and test its effectiveness in improving shooting accuracy. The study employed the Research and Development (R&D) method using the ADDIE (Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation) model. The trial subjects consisted of 20 participants—5 in the small-group trial and 15 in the large-group trial—while the

effectiveness test involved 12 participants. Product validation was conducted by three experts: a soccer specialist, a media specialist, and a language specialist. Research instruments included validation questionnaires, trial questionnaires, and a shooting accuracy test. Data were analyzed descriptively using percentages, and a paired-sample t-test was used to assess the product's effectiveness. The study resulted in the development of 10 shooting drill variations. Expert validation yielded an 87% rating (categorized as "highly valid"), while both small-group and large-group trials achieved 80% (categorized as "valid"). The effectiveness test showed a Sig. (2-tailed) value of 0.001 (<0.05), indicating a significant difference in shooting accuracy between the pretest and posttest. Thus, the developed shooting drill variations can serve as an alternative training method to help improve players' shooting accuracy.

Keywords: soccer; training variations; shooting; shooting accuracy

Pendahuluan

Sepak bola tetap menjadi olahraga dengan basis penggemar terbesar di dunia. Laporan Nielsen Sports, (2025) mencatat bahwa 51% penduduk dunia mengidentifikasi diri sebagai penggemar sepak bola, menegaskan posisinya sebagai olahraga paling populer secara global. Popularitas ini turut mendorong berkembangnya pembinaan sepak bola pada jenjang pendidikan, termasuk melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menengah, yang menjadi salah satu jalur strategis untuk menjaring dan mengembangkan bakat pemain muda sejak dini (Datau et al., 2022). Dalam permainan sepak bola, penguasaan teknik dasar menjadi penentu utama kualitas permainan seorang pemain, dan di antara berbagai teknik dasar tersebut, *shooting* (menendang bola ke gawang) menempati posisi paling krusial karena berhubungan langsung dengan tujuan akhir permainan, yaitu mencetak gol (Irawan et al., 2025). Kajian literatur terbaru menegaskan bahwa akurasi *shooting* dipengaruhi oleh kombinasi faktor fisik (kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki), teknik (posisi tubuh, perkenaan kaki terhadap bola), dan psikologis (rasa percaya diri pemain), sehingga peningkatannya perlu dilakukan secara terprogram, bukan secara insidental (Biahimo et al., 2025). Dengan demikian, ketersediaan program latihan *shooting* yang terstruktur dan bervariasi menjadi kebutuhan mendasar bagi pelatih di semua level pembinaan, termasuk di tingkat ekstrakurikuler sekolah.

Meskipun urgensi pengembangan kemampuan *shooting* telah banyak diakui, temuan di lapangan menunjukkan bahwa pembinaan *shooting* pada level ekstrakurikuler sekolah masih menghadapi berbagai persoalan yang belum konsisten penyelesaiannya. Risal et al., (2023) dalam penelitian terhadap peserta ekstrakurikuler sepak bola Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 11 Bulukumba menemukan bahwa rendahnya frekuensi latihan serta keterbatasan metode yang diterapkan pelatih menjadi penyebab utama lemahnya *finishing* pemain di depan gawang. Temuan serupa dilaporkan Rohman et al., (2026) yang mensurvei pemain ekstrakurikuler SMA Negeri Balung dan mendapati bahwa kemampuan *shooting* pemain belum pernah dievaluasi secara ilmiah berdasarkan posisi bermain, sehingga menyulitkan pelatih merancang program latihan yang sesuai kebutuhan, dengan hasil kemampuan *shooting* antarpemain yang sangat bervariasi dan secara umum masih berkategori "cukup". Kondisi ini konsisten dengan

permasalahan yang teridentifikasi pada ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 6 Gorontalo Utara, lokasi penelitian ini, yaitu latihan *shooting* yang cenderung monoton dan diulang tanpa variasi berarti dari minggu ke minggu, sementara pelatih sendiri mengakui kesulitan mengembangkan variasi latihan karena minimnya referensi yang tersedia.

Di sisi lain, penelitian pengembangan (*research and development*) yang secara khusus menghasilkan produk variasi latihan *shooting* tervalidasi justru lebih banyak dilakukan pada konteks Sekolah Sepak Bola (SSB) atau klub, seperti pengembangan buku panduan variasi latihan menendang untuk SSB Sinar Mas Kabupaten Malang (Harjoni & Hariadi, 2024), ada pula yang hanya dikatakan hampir mirip karena salah satu komponen *shooting*nya ada namun berbeda tujuan (Molamahu et al., 2026), sementara penelitian pada konteks ekstrakurikuler sekolah menengah umumnya masih berhenti pada tahap deskriptif atau eksperimen pengaruh satu-dua bentuk variasi latihan terhadap akurasi *shooting* (Dhimas et al., 2021; Girsang & Supriadi, 2021), belum sampai pada pengembangan produk latihan yang divalidasi ahli dan diuji efektivitasnya secara sistematis untuk digunakan pelatih di lapangan. Kesenjangan inilah yang mendasari perlunya penelitian pengembangan variasi latihan *shooting* yang dirancang, divalidasi, dan diuji efektivitasnya khusus pada konteks ekstrakurikuler sepak bola tingkat sekolah menengah.

Secara teoretis, variasi latihan merupakan salah satu komponen kunci dalam merangsang adaptasi terhadap respons latihan; pada setiap fase peningkatan beban latihan, variasi perlu dikemas dengan baik oleh pelatih agar atlet tetap termotivasi dan tidak jenuh menjalani program latihan. Sejalan dengan hal ini, kajian sebelumnya membuktikan bahwa variasi bentuk latihan *shooting* baik dengan target sasaran tertentu, kombinasi *shooting* setelah *dribbling*, maupun *shooting* setelah *passing* memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* atlet usia muda (Dhimas et al., 2021; Girsang & Supriadi, 2021). Biahimo et al., (2025) menambahkan bahwa latihan *shooting* yang dilakukan secara rutin dengan variasi metode, seperti target sudut gawang maupun media ban, terbukti meningkatkan fokus dan ketepatan tendangan pemain. Dari sisi metodologis, penelitian yang bertujuan menghasilkan produk latihan yang valid dan efektif idealnya menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D). Model ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation*) merupakan salah satu model pengembangan yang banyak diadaptasi dalam penelitian keolahragaan karena sifatnya sistematis dan memungkinkan evaluasi formatif pada setiap tahap sebelum produk diterapkan secara lebih luas pendekatan yang telah terbukti menghasilkan produk latihan valid dan layak digunakan, sebagaimana ditunjukkan pada pengembangan buku panduan variasi latihan menendang untuk SSB Sinar Mas yang melalui uji validasi ahli serta uji coba kelompok kecil dan besar sebelum dinyatakan layak.

Berdasarkan uraian latar belakang, kesenjangan, dan landasan teori di atas, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menghasilkan produk variasi latihan *shooting* sepak bola bagi peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Gorontalo Utara; (2) menguji tingkat validitas produk variasi latihan yang dikembangkan melalui penilaian ahli serta uji coba kelompok kecil dan besar; dan (3) mengetahui tingkat efektivitas produk variasi latihan tersebut terhadap peningkatan ketepatan

shooting pemain. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi praktis berupa produk panduan variasi latihan *shooting* yang tervalidasi dan teruji efektivitasnya, sehingga dapat langsung dimanfaatkan pelatih ekstrakurikuler sebagai alternatif menu latihan yang lebih variatif, sekaligus memberikan kontribusi akademis dengan melengkapi kesenjangan penelitian pengembangan variasi latihan *shooting* yang selama ini lebih banyak berfokus pada konteks sekolah sepak bola dan klub, menjadi acuan bagi penelitian pengembangan sejenis pada konteks ekstrakurikuler sekolah menengah lainnya.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D), yakni metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu sekaligus menguji keefektifannya. Model pengembangan yang diadaptasi adalah model ADDIE, yang mencakup lima tahap yaitu *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*, dengan produk akhir berupa buku panduan variasi latihan *shooting* sepak bola. Untuk menguji efektivitas produk terhadap ketepatan *shooting*, penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen *one-group pretest-posttest design*, yaitu mengukur kemampuan *shooting* peserta sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa penerapan variasi latihan yang dikembangkan, tanpa kelompok kontrol pembandingan.

Penelitian dilaksanakan pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 6 Gorontalo Utara, Kecamatan Anggrek, Kabupaten Gorontalo Utara. Subjek ditentukan dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu peserta yang tercatat aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, mengikuti latihan secara rutin selama periode penelitian, tidak sedang mengalami cedera yang menghambat gerakan *shooting*, dan bersedia menjadi responden secara sukarela; sementara peserta yang tidak hadir penuh pada seluruh rangkaian pengambilan data atau mengundurkan diri di tengah proses penelitian dikeluarkan dari data akhir (kriteria eksklusi). Subjek penelitian terdiri atas tiga orang ahli sebagai validator (ahli materi/sepak bola, ahli media, dan ahli bahasa), lima orang peserta pada uji coba kelompok kecil, lima belas orang peserta pada uji coba kelompok besar, dan dua belas orang peserta pada uji efektivitas produk melalui desain *pretest-posttest*.

Pengumpulan data menggunakan dua jenis instrumen. Pertama, angket validasi ahli berskala 1–5 yang formatnya diadaptasi yang meliputi angket ahli materi (9 butir) untuk menilai kesesuaian materi dan kejelasan gambar, angket ahli media (7 butir) untuk menilai aspek fisik dan desain buku, serta angket ahli bahasa (10 butir) untuk menilai ketepatan ejaan dan kesesuaian bahasa dengan usia atlet 14–17 tahun (Harjoni & Hariadi, 2024). Kedua, instrumen tes *shooting* berupa tes menendang bola ke sasaran dari jarak 16,5 meter di depan gawang dengan tiga kali kesempatan (Nurhasan, 2000), yang skornya diambil dari kombinasi ketepatan sasaran dan waktu tempuh bola. Validitas instrumen dijaga melalui *expert judgment* oleh ketiga ahli sebelum instrumen digunakan di lapangan, serta melalui standarisasi prosedur pengambilan data seperti jarak tendangan, jumlah kesempatan, dan kondisi pengukuran yang sama untuk seluruh peserta guna menjaga konsistensi hasil pengukuran.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap utama. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan studi literatur dan studi lapangan berupa wawancara dengan pelatih dan atlet untuk mengidentifikasi kebutuhan latihan, kemudian merancang sepuluh model variasi latihan *shooting* beserta instrumen penilaiannya. Pada tahap pengembangan, produk buku panduan disusun lengkap dengan materi dan ilustrasi gambar, kemudian divalidasi oleh tiga ahli dan direvisi berdasarkan masukan yang diberikan sebelum diujicobakan. Pada tahap pelaksanaan dan pengambilan data, produk diujicobakan secara bertahap kepada kelompok kecil (5 orang) untuk mendeteksi kekurangan awal, dilanjutkan kepada kelompok besar (15 orang) untuk menilai respons yang lebih luas, kemudian dilakukan uji efektivitas pada 12 orang peserta melalui *pretest*, penerapan variasi latihan sebagai perlakuan, dan *posttest*; pengambilan data lapangan dilaksanakan pada bulan September 2026. Evaluasi dilakukan secara berkelanjutan sejak tahap analisis hingga implementasi (evaluasi formatif) dan sekali lagi di akhir penelitian (evaluasi sumatif) sebagai dasar penyempurnaan produk akhir.

Data kelayakan produk dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan rumus Tingkat Capaian Responden ($TCR = \frac{\sum X}{n} \times 100\%$), dengan hasil dikategorikan berdasarkan kriteria validitas, yaitu kurang dari 20% sangat tidak valid, 21–40% tidak valid, 41–60% cukup valid, 61–80% valid, dan 81–100% sangat valid. Sementara itu, data efektivitas produk dianalisis menggunakan statistik inferensial yang diolah dengan bantuan SPSS versi 25.0 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, meliputi uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk* (diperoleh sig. 0,126 untuk data *pretest* dan 0,114 untuk data *posttest*, keduanya lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal), uji homogenitas dengan *Levene's test* (diperoleh sig. 0,670, lebih besar dari 0,05 sehingga data homogen), dan uji beda *pretest-posttest* menggunakan *paired sample t-test* yang menghasilkan nilai *t* sebesar 4,493 dengan signifikansi (2-tailed) 0,001, lebih kecil dari 0,05, sehingga variasi latihan *shooting* yang dikembangkan dinyatakan efektif meningkatkan ketepatan *shooting* atlet.

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 september 2026 di SMA 6 Gorontalo Utara, penelitian pengembangan ini mempunyai tujuan untuk menemukan variasi latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* sepak bola, yang terkhususnya dilatih dengan menggunakan variasi latihan *shooting*.

Pada bagian *analyze*, dilakukanlah studi literatur yang berasal dari artikel jurnal, buku, beserta wawancara atlet dan pelatih yang dituangkan sebagai berikut:

Tabel 1. Wawancara

No	Pertanyaan	Wawancara
1.	Bagaimana variasi latihan <i>shooting</i> dalam sepak bola sekarang ?	Atlet: 1. Variasi latihan <i>shooting</i> yang sekarang masih menggunakan latihan yang sama saja seperti kemrin atau setiap minggu kami

latihan sama seperti minggu minggu kemerin.

2. Latihan *shooting* terkadang tidak ada variasinya (menoton)

3. Variasi latihan yang dilakukan kurang.

Pelatih

1. Latihan yang diterapkan pada atlet hanya sebatas latihan yang didapatkan dulu pada saat menjadi atlet

2. Latihan yang diterapkan merupakan latihan yang diciptakan sendiri tanpa uji hanya berdasarkan kebutuhan dilapangan yang didasari dari observasi langsung pada pertandingan.

2. Latihan yang diberikan sekarang apakah sudah sesuai dengan kebutuhan ketepatan *shooting*?

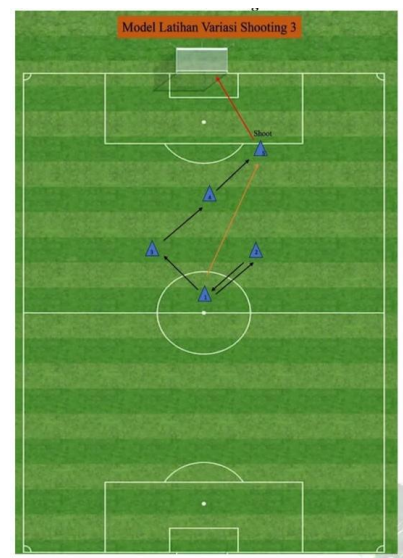
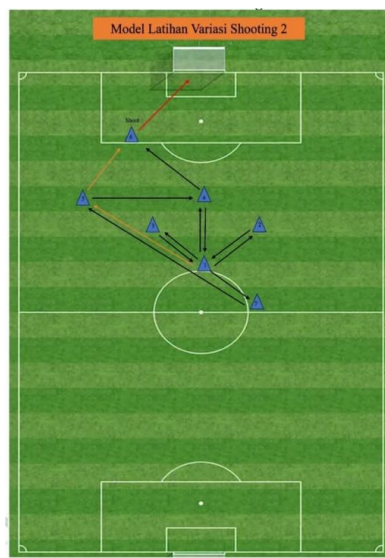
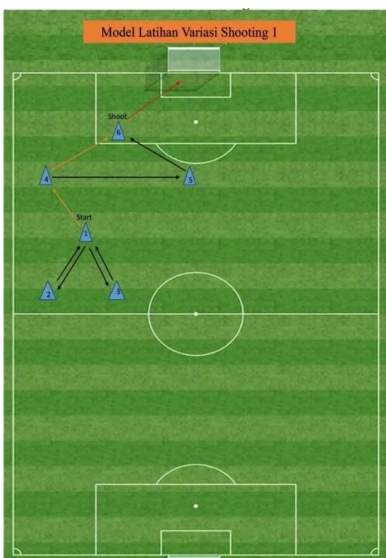
Atlet:

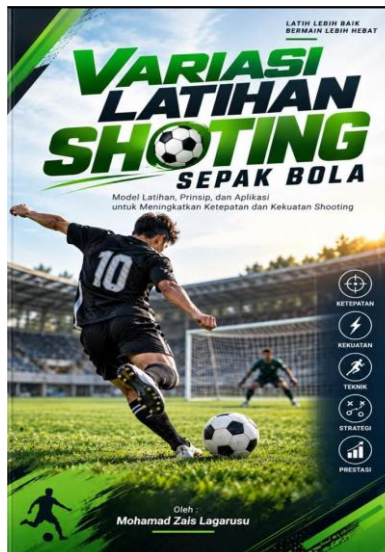
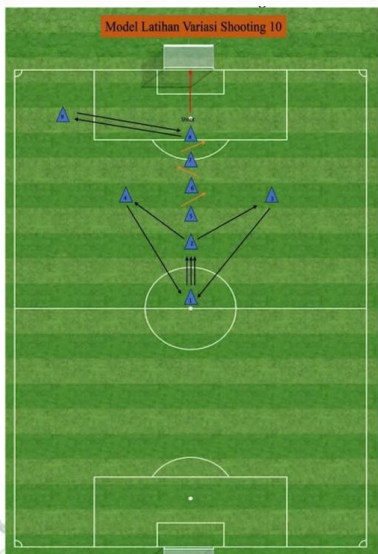
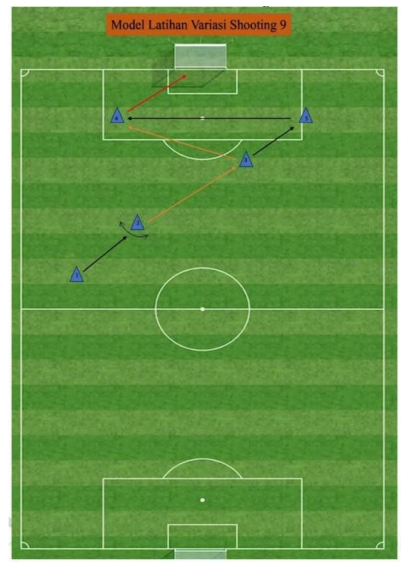
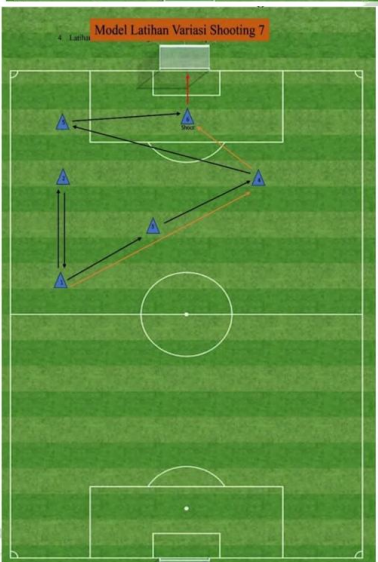
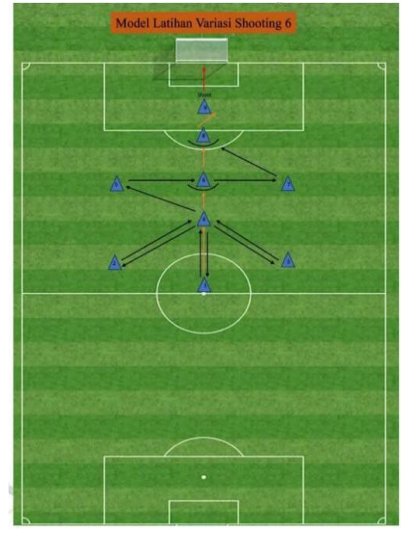
1. Ya, hanya saja variasi yang kami terima selama latihan terlalu menoton

Pelatih

1. Ya, karena latihan yang kami variasikan tujuannya untuk melatih ketepatan passing tetapi kami kesusahan untuk melakukan variasi karena terhalang referensi yang kurang.

Tahapan *design*, ada 10 variasi latihan beserta *cover* yang dikembangkan sebagai berikut:





Gambar 1. Variasi latihan beserta *cover*

Setelah *design* maka dilanjutkan dengan melakukan tahapan selanjutnya yaitu *development*, yaitu menyatukan antara materi dengan variasi latihan yang sudah di desain menjadi buku setelah itu dilakukan validasi kepada ahli materi, media dan kondisi fisik jika sudah dinyatakan valid maka dilanjutkan pada tahap uji coba kelompok kecil dan besar. Ada pun hasil dari produk pengembangan terdapat pada gambar 1.

Pada bagian validasi ahli, terdapat tiga validator yang terdiri dari ahli materi, ahli media, dan ahli bahasa yang terdapat pada tabel berikut:

Tabel 2. Validasi Ahli

Validator Ahli	Persentase (%)	Kategori
Materi	96	Sangat Valid
Media	64	Valid
Bahasa	100	Sangat Valid
Jumlah	87	Sangat Valid

Setelah dilakukannya validasi dan ditemukan hasil yang valid maka selanjutnya dilakukan *implementation* dengan menggunakan uji coba kelompok kecil dan besar. Ada pun hasil uji coba sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Coba Kelompok Kecil

Responden	Persentase (%)	Kategori
Responden 1	87	Sangat Valid
Responden 2	82	Sangat Valid
Responden 3	88	Sangat Valid
Responden 4	90	Sangat Valid
Responden 5	76	Valid
Jumlah	85	Sangat Valid

Berdasarkan tabel uji coba kelompok kecil di atas dapat dilihat bahwa responden 1 (satu) memberikan hasil penilaian dengan persentase 87% dengan kategori Sangat Valid, responden 2 (dua) memberikan penilaian 82% kategori Sangat Valid, responden 3 (tiga) 88% kategori Sangat Valid, responden 4 (empat) 90% kategori Sangat Valid serta responden 5 (lima) memberikan nilai 76% kategori Valid. Berdasarkan penilaian responden 1-5 maka kategori yang didapatkan oleh uji coba kelompok kecil yaitu 85% dengan kategori Sangat Valid.

Tabel 3. Uji Coba Kelompok Besar

Responden	Persentase (%)	Kategori
Responden 1	74	Valid
Responden 2	79	Valid
Responden 3	74	Valid

Responden 4	81	Sangat Valid
Responden 5	82	Sangat Valid
Responden 6	80	Sangat Valid
Responden 7	76	Valid
Responden 8	76	Valid
Responden 9	80	Sangat Valid
Responden 10	81	Sangat Valid
Responden 11	86	Sangat Valid
Responden 12	85	Sangat Valid
Responden 13	90	Sangat Valid
Responden 14	73	Valid
Responden 15	83	Sangat Valid
Jumlah	80	Sangat Valid

Berdasarkan hasil penilaian responden 1-15 maka total keseluruhan penilaian uji coba kelompok besar adalah 80% dengan kategori Sangat Valid.

Pembahasan

Penelitian ini berhasil mengembangkan dan menguji sebuah produk berupa buku panduan yang berisi sepuluh variasi latihan *shooting* sepak bola yang dirancang khusus untuk kegiatan ekstrakurikuler. Temuan utama menunjukkan bahwa produk variasi latihan ini dinilai sangat valid berdasarkan evaluasi dari ahli materi, ahli media, dan ahli bahasa. Respons dari peserta melalui uji coba pada kelompok kecil maupun kelompok besar juga mengonfirmasi bahwa produk ini valid dan dapat diterima dengan baik. Secara keseluruhan, penerapan variasi latihan yang dikembangkan ini terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* para atlet sepak bola dibandingkan dengan sebelum diberikan perlakuan.

Peningkatan ketepatan *shooting* tersebut dapat terjadi karena variasi latihan bertindak sebagai komponen kunci yang merangsang adaptasi atlet terhadap respons latihan (Hasibuan et al., 2025). Secara psikologis dan pedagogis, pengemasan variasi latihan yang terstruktur pada setiap fase peningkatan beban latihan mampu membuat atlet tetap termotivasi dan terhindar dari rasa jenuh. Hal ini menjawab permasalahan sebelumnya, di mana latihan yang cenderung monoton membuat pemain tidak mengalami peningkatan (Mahmud et al., 2024). Secara teknis dan mekanis, peningkatan akurasi *shooting* dipengaruhi oleh adaptasi terprogram yang melibatkan penguatan beberapa faktor utama, seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, ketepatan posisi tubuh, perkenaan kaki terhadap bola, serta peningkatan rasa percaya diri pemain secara psikologis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari kajian-kajian terdahulu yang membuktikan bahwa variasi bentuk latihan *shooting* memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan akurasi *shooting* atlet usia muda. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Dhimas et al., 2021; Girsang & Supriadi, 2021), serta diperkuat oleh penelitian lain yang menyatakan bahwa metode variasi latihan secara rutin terbukti meningkatkan fokus dan ketepatan tendangan (Biahimo et al., 2025). Meskipun demikian, penelitian ini memperbarui dan melengkapi literatur

sebelumnya; jika penelitian seperti Harjoni & Hariadi, (2024) lebih berfokus pada pengembangan buku panduan di konteks Sekolah Sepak Bola (SSB) atau klub, penelitian ini secara spesifik merancang, memvalidasi, dan menguji efektivitas produk latihan khusus untuk konteks ekstrakurikuler tingkat sekolah menengah.

Penelitian ini memberikan implikasi dan kontribusi yang nyata, baik secara praktis maupun teoretis, dalam bidang pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga. Secara praktis, produk buku panduan yang telah tervalidasi dan teruji efektivitasnya ini dapat langsung dimanfaatkan oleh pelatih ekstrakurikuler sebagai alternatif menu latihan yang lebih bervariasi dan sistematis di lapangan. Secara teoretis dan akademis, hasil penelitian ini berhasil melengkapi kesenjangan literatur pengembangan variasi latihan *shooting* yang selama ini jarang menyentuh ranah ekstrakurikuler sekolah menengah, sehingga dapat memperkaya referensi pembinaan sepak bola di tingkat sekolah.

Meskipun produk terbukti efektif, penelitian ini tetap memiliki beberapa keterbatasan dari sisi metodologi dan cakupan sampel. Uji efektivitas produk terhadap ketepatan *shooting* hanya menggunakan desain pra-eksperimen *one-group pretest-posttest design*, yang berarti pengujian ini dilakukan tanpa melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding. Selain itu, jumlah subjek yang terlibat relatif terbatas, di mana uji efektivitas hanya melibatkan 12 orang peserta. Pelaksanaan penelitian juga hanya difokuskan pada satu lokasi saja, yaitu pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 6 Gorontalo Utara.

Berdasarkan hasil yang dicapai serta keterbatasan yang ada, produk panduan variasi latihan ini diharapkan dapat menjadi acuan dasar bagi penelitian pengembangan sejenis di masa yang akan datang. Untuk arah penelitian selanjutnya, sangat direkomendasikan agar produk ini diujicobakan pada konteks ekstrakurikuler di berbagai sekolah menengah lainnya guna melihat konsistensi keberhasilannya. Selain itu, penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan desain eksperimen sejati yang melibatkan kelompok kontrol serta skala sampel atlet yang lebih besar agar efektivitas latihan dapat diukur secara lebih komprehensif.

Kesimpulan

Penelitian ini berhasil menjawab tujuan penelitian dengan menghasilkan produk berupa buku panduan variasi latihan *shooting* sepak bola yang dinyatakan sangat valid berdasarkan penilaian para ahli serta respons peserta pada uji coba kelompok kecil dan kelompok besar, sekaligus terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Gorontalo Utara. Secara praktis dan akademis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi dunia kepelatihan olahraga dan pendidikan jasmani sebagai solusi alternatif menu latihan yang terstruktur, sistematis, dan variatif untuk mengatasi kejenuhan atlet serta meningkatkan keterampilan teknis pemain muda di tingkat sekolah. Sebagai saran untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar produk variasi latihan ini diujicobakan pada cakupan sekolah yang lebih luas dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta menggunakan desain eksperimen murni yang melibatkan kelompok kontrol untuk menguji konsistensi efektivitasnya secara lebih komprehensif.

Referensi

- Biahimo, R., Taha, R. R., Ponamon, M., Pakaya, W., Biki, R., Prasetya, D., & Umar, S. (2025). Akurasi Shooting dalam Permainan Sepak Bola. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 5(2), 77–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.37905/jscaj.v5i2.39770>
- Datau, S., Ruslan, R., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Juggling Sepak Bola. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 8(2), 26–28. <https://doi.org/10.24114/jpor.v8i2.41941>
- Dhimas, A., Ahmad, A., & Hidasari, F. P. (2021). Pengaruh Variasi Latihan terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.26418/jppk.v10i1.44398>
- Girsang, F. H., & Supriadi, A. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Shooting After Dribbling dan Shooting After Passing terhadap Akurasi Shooting pada Atlet Usia 11-13 Tahun SSB Soccer Pratama Tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 2(1), 53–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jphr.v2i1.519>
- Harjoni, D. P., & Hariadi, I. (2024). Pengembangan Variasi Model Latihan Menendang (Shooting) dalam Sepak Bola untuk Sekolah Sepak Bola Sinar Mas Kabupaten Malang. *Sport Science and Health*, 6(8), 900–908. <https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um062v6i82024p900-908>
- Hasibuan, H. H., Putra, R., & Putra, M. A. (2025). Pengaruh Latihan Metode Variasi terhadap Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam pada Atlet SSB Junior Desa Sungai Korang. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 4(2), 146–154. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37905/jscaj.v4i2.34529>
- Irawan, S., Haryani, M., Prasetyo, A., Haryanto, A. I., Refiater, U. H., & Kadir, S. (2025). Perbedaan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Berdasarkan Lingkungan Pembinaan. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Interdisipliner*, 2(3), 717–723. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37905/jrpi.v2i3.33917>
- Mahmud, A. S., Duhe, E. D. P., & Refiater, U. H. (2024). Pengaruh Model Latihan Envelope Run dan Zig-zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Menggiring Bola (Studi Experiment Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 1 Bulango Ulu). *Jambura Sports*

- Coaching Academic Journal*, 3(2), 79–87.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37905/jscaj.v3i2.28060>
- Molamahu, P., Refiater, U. H., Irawan, S., Haryanto, A. I., & Suardika, I. K. (2026). *Model Latihan Plyometric ADONG POTSB dalam Sepak Bola*. CV Eureka Media Aksara.
- Nielsen Sports. (2025). *Global Sports Report 2025*. Nielsen.
<https://www.nielsen.com/id/insights/2025/global-sp>
- Nurhasan. (2000). *Tes dan pengukuran pendidikan olahraga*. Kurunika.
- Risal, S., Asyhari, H., Syahrudin, S., & CS, A. (2023). Analisis Keterampilan Shooting dalam Permainan Sepakbola pada Ekstrakurikuler Sepakbola Siswa SMA Negeri 11 Bulukumba. *JURNAL OLAHRAGA PAPUA*, 5(2), 118–128. <https://doi.org/10.31957/jop.v5i2.3965>
- Rohman, M. A., Apriliyanto, R., & Widiyanto, W. E. (2026). Survei Tingkat Keterampilan Shooting dalam Permainan Sepak Bola Ekstrakurikuler SMA Negeri Balung. *Jurnal Porkes*, 9(3), 1775–1786. <https://doi.org/https://doi.org/10.29408/porkes.v9i3.35801>